

به نام تک دانشجوی دانشگاه عشق

# راز های عشق

نویسنده: دونالد والترز  
ویرایش و تایپ: امین بابایی پناه

## فهرست:

|    |                   |
|----|-------------------|
| 2  | درباره کتاب:      |
| 2  | در باره نویسنده:  |
| 3  | روز اول:          |
| 3  | روز دوم:          |
| 3  | روز سوم:          |
| 4  | روز چهارم:        |
| 4  | روز پنجم:         |
| 4  | روز ششم:          |
| 5  | روز هفتم:         |
| 5  | روز هشتم:         |
| 6  | روز نهم:          |
| 6  | روز دهم:          |
| 6  | روز یازدهم:       |
| 7  | روز دوازدهم:      |
| 7  | روز سیزدهم:       |
| 7  | روز چهاردهم:      |
| 8  | روز پانزدهم:      |
| 8  | روز شانزدهم:      |
| 9  | روز هفدهم:        |
| 9  | روز هجدهم:        |
| 9  | روز نوزدهم:       |
| 10 | روز بیستم:        |
| 10 | روز بیست و یکم:   |
| 10 | روز بیست و دوم:   |
| 11 | روز بیست و سوم:   |
| 11 | روز بیست و چهارم: |
| 11 | روز بیست و پنجم:  |
| 12 | روز بیست و ششم:   |
| 12 | روز بیست و هفتم:  |
| 12 | روز بیست و هشتم:  |
| 12 | روز بیست و نهم:   |
| 13 | روز سی ام:        |
| 13 | روز سی و یکم:     |

## درباره کتاب:

این کتاب متعلق به تارنگار تنهایی، اولین و بزرگترین سایت مرجع در زمینه عشق می باشد. برای اطلاعات بیشتر لطفا بر روی لینک زیر کلیک کنید.

<http://blog.leomoon.net>

## در باره نویسنده:

گفتار های دونالد والترز خیلی کوتاه است. گاهی به یک خط هم نمیرسد. اما اگر هر یک از آنها را برای چند بار در روز بخوانید اثر عمیقی در روح شما خواهد داشت.

هر گفتار برای یک روز است. یکی از روزهای زندگی شما که با تکرار این جملات و ورود مفهومشان به ضمیر ناخود آگاه شما خیلی زیبا تر خواهد شد.

در هر حالی که هستید به خصوص پیش از خواب یکی از گفتار ها را تکرار کنید. ابتدا با صدای بلند و کم کم به شکل زمزمه.

آری به همین سادگی...

## روز اول:

راز عشق در تواضع است.

این صفت به هیچ وجه نشانه تظاهر نیست.

بلکه نشان دهنده احساس و تفکری قوی است.

میان دو نفری که یکدیگر را دوست دارند،

تواضع مانند جویبار آرامی است که چشمه محبت

آنها را تازه و با طراوت نگه میدارد.

## روز دوم:

راز عشق در احترام متقابل است.

احساسات متغیر اند، اما احترام دو طرف ثابت می ماند.

اگر عقاید شریک زندگی ات با عقاید تو متفاوت است،

با احترام به نظریاتش گوش کن.

احترام باعث می شود که او بتواند خودش باشد.

## روز سوم:

راز عشق در این است که

به یکدیگر سخت نگیرید.

عشقی که آزادانه هدیه نشود اسارت است.

## روز چهارم:

راز عشق در این است که  
هر روز کاری کنی که شریک زندگی ات را  
خوشحال کند،  
کاری مثل دادن هدیه ای کوچک، تحسین،  
لبخندی از روی محبت.  
نگذار که جویبار محبت از کمی باران، خشکد.

## روز پنجم:

راز عشق در این است که  
رابطه تان را مانند یک باغ، با محبت تزئین کنید.  
بذر علاقه ها و عقیده های تازه را  
بکار که زیبایی بروید.  
ضمناً فراموش نکن که باغ را باید هرس کرد، مبادا  
غنچه های گل پوشیده از علف های هرز عادت شود.  
برای اینکه عشق همواره با طراوت بماند فباید به آن  
مثل هنر خلاقانه نگاه کرد.

## روز ششم:

راز عشق در خوش مشربی است.  
شوخی با دیگران را فراموش نکن، در ضمن  
مراقب شوخی هایت هم باش.  
شوخی نا پسند نکن. شوخی باید از روی حسن  
نیت باشد، نه نیشدار.

## روز هفتم:

راز عشق در این است که  
حقیقت اصلی عشق، یعنی تفکر را از یاد نبری.  
آیا یک رابطه دراز مدت، مهم تر از اختلافات  
کوچک و زود گذر نیست؟

## روز هشتم:

راز عشق در این است که  
مانع بروز هیجانات منفی در وجودت شوی،  
و صبر کنی تا خون سردی را دوباره به دست آوری.  
با این که احساس جلوه الهام است، اما شخص  
عصبانی نمی تواند چیز ها را با وضوح درک کند.  
قلبیت را آرام کن.  
تنها به این وسیله است که می توانی چیز ها  
را آنگونه که هستند، دریابی.

## روز نهم:

راز عشق در این است که  
طرف مقابلت را تحسین کنی.  
هرگز با فرض این که خودش این چیزها را  
می داند، از تحسین غافل نشو.  
مشکلی پیش نخواهد آمد اگر بارها با خلوص نیت  
بگویی: دوستت دارم.  
گرچه احساسات بشری به قدمت نسل بشر  
است، اما کلمات همواره تازه و جوان خواهند ماند.

## روز دهم:

راز عشق در این است که  
در سکوت دست یکدیگر را بگیرید.  
کم کم یاد می گیرید که بدون کلام رابطه برقرار کنید.

## روز یازدهم:

راز عشق در این است که  
به عشق بیشتر از یکدیگر احترام بگذارید،  
زیرا عشق هدیه ازلی خداوند است.

## روز دوازدهم:

راز عشق در توجه کردن به لحن صدا است  
برای تقویت گیرایی صدا، باید آنرا از قلب برآورید،  
سپس رهایش کنید تا بلند بشود و به سمت پیشانی برود  
تارهای صوتی را آرام و رها نگه دار.  
اگر احساسات قلبی ات را به وسیله صدا بیان کنی، آن  
صدا باعث ایجاد شادی در دیگری خواهد شد.

## روز سیزدهم:

راز عشق در این است که بیشتر با نگاه حرف بزنی،  
زیرا چشم ها پنجره های روح هستند.  
اگر هنگام صحبت کردن از نگاه استفاده کنی،  
مثل آن است که  
پنجره ها را با پرده های زیبایی بپارایی  
و به خانه گرما و جذابیت ببخشی.

## روز چهاردهم:

راز عشق در این است که  
از یکدیگر انتظارات بیجا نداشته باشید،  
زیرا نقص همواره جزء لا ینفک انسان است  
ذهنت را بر ارزشهایی متمرکز کن  
که شما را به یکدیگر نزدیک تر میکند  
نه بر مسائلی که بین شما فاصله می اندازد.

## روز پانزدهم:

راز عشق در این است که

حس تملک را از خود دور کنی.

در حقیقت هیچ کس نمی تواند مال کسی شود.

شریک زندگی ات را با طناب نیاز مبنده.

گیاه هنگامی رشد میکند که آزادانه از هوا و نور آفتاب

استفاده کند.

## روز شانزدهم:

راز عشق در این است که

شریک زندگی ات را در چار چوبی که خودت می پسندی

حبس نکنی. عیبجویی باعث تباهی می شود.

همه چیز را همان طور که هست بپذیر،

تا هر دو شاد باشید. قانون طلایی این است:

نقاط قوت را تقویت کن،

و ضعف ها را نه تقویت کن نه تقبیح.

هرگز سعی نکن با سوزاندن،

جلوی خونریزی زخم را بگیری.

## روز هفدهم:

راز عشق در این است که  
هنگام سوء تفاهم، فقط به این فکر نکنی که  
طرف مقابل چگونه ناراحتت کرده است.  
در عوض به راه حلی فکر کنی که در آینده  
از بروز چنین سوء تفاهم هایی جلوگیری کنی.

## روز هجدهم:

راز عشق در این است که  
هیچکدام خود را معلم دیگری ندانید .  
به عبارت دیگر از اینکه میتوانید از یکدیگر یاد بگیرید،  
سپاسگزار باشید.

## روز نوزدهم:

راز عشق در این است که  
وقتی پیشنهادی به ذهنت می رسد، به نیاز خودت  
برای بیان آن فکر نکنی،  
بلکه به علاقه دیگری به شنیدن آن فکر کنی.  
اگر لازم بود، حتی ماه ها صبر کن  
تا آمادگی شنیدن آنچه را میخواهی بگویی پیدا کند.

## روز بیستم:

راز عشق در این است که

باور ها، آرمان ها و اهدافتان را

با یکدیگر در میان بگذارید.

## روز بیست و یکم:

راز عشق در آرامش است، زیرا

آرامش باعث تکامل عشق می شود.

عشق، هوای نفس و احساسات شدید نیست.

عشق انسان ها نسبت به یکدیگر بازتابی از عشق ازلی

است خداوندگار آرامش کامل است.

## روز بیست و دوم:

راز عشق در این است که

در وجود یکدیگر عاشق خدا باشید،

تا همواره علی رغم همه اشتباهات،

تشنه رسیدن به کمال باشید،

چرا که بشر همواره علی رغم موانع فراوان،

سعی میکند به سمت آرمان های جاودانه حرکت کند.

## روز بیست و سوم:

راز عشق در این است که

محبت تان را بسط دهید تا تبدیل به عشق واقعی

میان دو انسان شود

سپس آن عشق را که دست پرورده پروردگار است

بسط دهید تا بشریت و کل مخلوقات را در بر گیرد .

## روز بیست و چهارم:

راز عشق در این است که

به دیگری لذت ببخشی، و لی عشق را برای لذت

نخواهی. زیرا عشق حقیقی هوا و هوس نیست.

هر چه نفس قوی تر باشد، تقاضا هایش بیشتر می شود

و هر چه تقاضا های نفس قوی تر باشد،

خودپرستی را در تو بیشتر و بیشتر تقویت میکند.

عشق چهره واقعی خود را در ملایمت و مهربانی آشکار

میکند، نه در لذت جویی.

## روز بیست و پنجم:

راز عشق در مراعات حال دیگری است.

هر قدر که ملاحظه حال دیگران را می کنی،

کسی را که دوست داری بیشتر ملاحظه کن.

## روز بیست و ششم:

راز عشق در این است که

جاذبه های خود را با دیگری قسمت کنی.

جاذبه نیرویی لطیف و نافذ است که

از دیگری دریافت می کنی.

این نیرو تنها با بخشش رشد میکند.

## روز بیست و هفتم:

راز عشق در ایجاد تنوع در زندگی است.

نگذار که روزمرگی ها

مثل سیم های کوک نشده ساز،

نغمه زندگی عاشقانه تان را

به نوایی غم انگیز تبدیل کند.

## روز بیست و هشتم:

راز عشق در این است که

در هر فرصتی در کنار هم آرام بگیرید، با هم تنها

باشید، و افکار تان را با یکدیگر در میان بگذارید.

لازم نیست برای سرگرم شدن حتما

از محرکات خارجی استفاده کنید.

قرار بگذارید که بیشتر با هم تنها باشید

تا بتوانید خودتان باشید.

## روز بیست و نهم:

راز عشق در این است که با زمانه کنار بیایید.

مایع عشقتان را طوری نگه دارید

که بتوانید گودالهایی

را که زندگی پیش پایتان میگذارد، پر کنی.

## روز سی ام:

راز عشق در این است که

به محبوبتان قدرت و آرامش بدهید

و از او قدرت و آرامش دریافت کنید، اما نه با اصرار.

## روز سی و یکم:

راز عشق در استواری است.

در فصول مختلف زندگی،

عشقتان را مانند کوه بلندی استوار،

مانند خاک حاصلخیزی پر ثمر

و مانند آفتاب چنان در مرکزیت نگه دارید،

که همه ستارگان گسترده زمان و فضا به

دور آن گردش کنند.

## پایان.